

Inhaltsverzeichnis

Vorwort _____	7
Ausdrucks- und Schreibweisen _____	9
Psychosoziale Determination _____	11

Selbstverteidigung

Prinzipielle Grundlagen _____	15
A Rechtes Festhalten beim Handgeben _____	20
B Rechtes Festhalten am rechten Unterarm _____	31
C Rechtes Festhalten am linken Unterarm _____	40
D Beidhändiges Festhalten am rechten Unterarm _____	46
E Beidhändiges Festhalten an beiden Unterarmen _____	54
F Beidhändiges Festhalten von hinten an beiden Unterarmen _____	61
G Rechtes Festhalten am Revers _____	64
H Rechtes Festhalten am linken Revers _____	82
I Beidhändiges Festhalten am Revers _____	86
J Rechtes Festhalten an der linken Schulter von vorne _____	108
K Rechtes Festhalten an der rechten Schulter von vorne _____	110
L Rechtes Festhalten an der rechten Schulter von hinten _____	112
M Rechtes Festhalten an der linken Schulter von hinten _____	116
N Beidhändiges Würgen am Hals von vorne _____	122
O Beidhändiges Würgen am Hals von hinten _____	132

P	Umklammerndes Würgen am Hals von vorne _____	136
Q	Umklammerndes Würgen am Hals von hinten _____	140
R	Umklammern des Oberkörpers, einschließlich der Arme von hinten _____	164
S	Umklammern des Oberkörpers, ohne Einschluss der Arme, von hinten _____	170
T	Rechtes Festhalten am linken Ohr von vorne _____	172
U	Rechtes Festhalten an den Haaren von vorne _____	178
V	Rechtes Festhalten an den Haaren von hinten _____	180
W	An eine Wand pressendes Würgen am Hals von vorne _____	182
Y	Würgen am Hals bei Sitzen auf dem liegenden Opfer in Rückenlage _____	190
Z	Geschleiftes Umklammern der Oberarme mit Fixierung des Kragens _____	196

Anhang

Glossar _____	200
Kubayamashi-Do – Schule _____	204
Der Autor _____	206
Literatur-Empfehlungen _____	I – VI